

# Estils

NEREIDA CARRILLO  
BARCELONA

**D**e la taula a la fotocopiadora, 28 passos. De la fotocopiadora a la sala de reunions, 43 més. De l'oficina al bar on fas el cafè de mig matí, hi ha una distància de 116 passos. I per anar de casa a l'escola dels fills, se'n requereixen 253 més. Què passaria si et diguessin que el teu cap vigila els teus passos? Què passaria si et diguessin que ho fa de manera literal i no metafòrica? I que ho fa tant a la feina com fora? En alguns països això no és un supòsit, sinó una realitat.

Les polseres i els rellotges intel·ligents que mesuren els passos que fem o les hores que dormim han entrat a l'oficina. A llocs com ara el Regne Unit, el Canadà o els Estats Units, l'administració pública i companyies de diferents sectors estan impulsant campanyes de promoció de la salut a través dels *wearables*. Aquests dispositius han deixat de formar part de l'esfera privada i s'han incorporat al món laboral. Però, segons els experts, ho han fet més aviat com a joc i com a element cohesionador que com a estímul per millorar les condicions de vida.

“La gent sana és més feliç i la gent sana i feliç és més productiva”, explica Christopher Till, sociòleg de la Leeds Beckett University. Till ha estudiat com diverses universitats, ajuntaments i empreses del Regne Unit han impulsat iniciatives per encoratjar els seus treballadors a tenir un estil de vida saludable. I ha presentat els resultats a Barcelona, al congrés dedicat al camp interdisciplinari dels estudis de ciència, tecnologia i societat, organitzat pel grup de recerca CareNet de l'IN3 de la UOC i investigadors d'altres universitats i centres de recerca.

## Passos per equips

L'investigador explica el funcionament: es formen equips de sis o set persones, es marquen reptes, com ara fer un determinat nombre de passos entre tots, i se'ls dona els *wearables* que els monitoritzaran i aportaran evidències de si han aconseguit o no la fita. Des de CCOO, Loli Fernández, responsable de salut laboral del sindicat, assegura que no tenen constància d'iniciatives similars al nostre país, però no descarta que aquestes experiències llunyanes s'acabin adoptant aviat.

Tant allà on els *wearables* ja han entrat a l'oficina com als llocs on encara són al vestíbul, les preguntes s'amunteguen. Per què volen les empreses promoure la salut dels empleats? ¿Envaeixen així els empresaris la privacitat de les persones? Quins beneficis poden aportar les polseres i els rellotges intel·ligents al lloc de treball? L'oficina és un espai més que conquereixen aquests dispositius, que, segons Gartner, estan en ple-



## A la feina et segueixen els passos (literalment)

S'estén la tendència d'incorporar 'wearables' a l'oficina per promoure i controlar la salut dels treballadors, una mesura polèmica

na expansió. La consultora vaticina que enguany es vendran 274,6 milions d'aquests dispositius, una xifra que suposa un 18,4% més que l'any passat.

## Qüestió de màrqueting

Per a Till, si bé a les empreses els interessa tenir uns empleats sans i més productius, la clau és una altra. “És una qüestió de màrqueting”, assegura l'investigador de la Leeds Beckett University. Till explica que impulsant aquest tipus de programes de benestar les companyies es construeixen una imatge positiva: “Així els treballadors pensen que és un bon lloc per treballar-hi i que el seu cap és bona persona, perquè els està ajudant a estar sans”. Per al sociòleg, aquests valors seran claus per seduir els *millennials* més ben formats professionalment. “Les companyies han d'atreure bons treballadors i incentivar-los perquè es quedin a l'empresa”, remarca Till.

“No es tracta només de viure bé, sinó també de treballar bé”, assegura Steven Richardson, sociòleg i investigador de la Queen's University, al Canadà. Juntament amb la seva col·lega Debra Mackinnon ha ana-

**Estratègies**  
En algunes empreses es plantegen jocs d'equip per fomentar l'exercici

## 'Wearables' per triar i remenar

LG, Apple, Samsung, Sony, Motorola... Són moltes les companyies tecnològiques que s'han llançat al mercat dels *wearables*, atretes pels reptes de pastís que es poden emportar d'uns dispositius que guanyen cada cop més popularitat. La consultora Gartner els augura un futur lucratiu: estima que aquest any la venda de *wearables* farà guanyar a les empreses 28.700 milions de dòlars. D'aquests beneficis, bona part, 11.500 milions, els reportaran els rellotges intel·ligents. Els preus són molt variables i poden oscil·lar entre els 15 o 20 euros pels quals es pot adquirir una Xiaomi Mi Band, un producte bàsic, fins als 300 o 400 euros de dispositius més sofisticats. Aquests aparells enregistren dades com ara els passos que l'usuari fa, però també la distància recorreguda, els seus cicles de son o les calories consumides durant l'exercici. S'han posat de moda sobretot entre els esportistes.

litat l'ús de *wearables* i les pràctiques de monitoratge personal en entorns laborals al Canadà, com ara centres universitaris o empreses energètiques. En la majoria dels casos que han estudiat, i que també han donat a conèixer a la capital catalana, es registraven paràmetres com ara els passos que es fan durant el dia, però també altres indicadors com el colesterol.

Amb iniciatives com aquesta, les companyies no només busquen reduir l'absentisme o estimular la productivitat, sinó que van més enllà, segons explica Mackinnon: “És molt més que això, suposa crear una cultura, un hàbit”. Aquesta doctora en filosofia i sociologia remarca que una conseqüència d'aquestes dinàmiques és que es reforcen els llaços entre els treballadors. “Els empleats s'ajuden entre ells per aconseguir els passos que marca el repte –afegeix Mackinnon–. Hi ha un sentiment de companyonia i una cultura de treball en equip”.

## Joc i bon rotllo

Till coincideix a assenyalar que, amb programes d'aquest tipus, les empreses utilitzen la salut com a es-

FOTOS: GETTY



quer per buscar, sobretot, la cohesió dels empleats. “El que volen els empresaris, principalment –assenyala el sociòleg anglès–, és que la gent parli entre ells, perquè així les relacions a la feina acostumen a ser més productives i exitoses”. En essència, l’objectiu és crear bon rotllo, un ambient de treball agradable, i fer-ho amb dinàmiques de joc que evitin caure en la rutina i creïn un clima laboral més estimulant.

Condicions saludables

La responsable de salut laboral de CCOO, per la seva banda, mostra reticències cap a aquestes pràctiques que, diu, entronquen amb la filosofia de posar l’èmfasi en la responsabilitat personal en lloc de “tenir unes condicions de treball saludables, que és el que ha de fer l’empresari”. Loli Fernández assenyala que, si s’adopten aquestes polseres intel·ligents en l’entorn laboral, s’han de respectar “límits legals i morals”, com també la voluntat dels treballadors que no vulguin participar-hi. En tot cas, Fernández diu que el fet de repartir aquests dispositius entre els treballadors no pot anar “en detriment de la veritable obligació empresarial de millorar les condicions de treball”.  
Fernández proposa incorporar a l’oficina un altre tipus d’aparells que permetin controlar, per exemple, quants quilos carrega un treballador durant la seva jornada laboral i que el pugui avisar quan aquesta càrrega comenci a ser excessiva i, per tant, perjudicial per a la seva salut. “La tecnologia hauria de servir per controlar les condicions de treball i no les persones –puntualitza Fernández–. Si ens passem un terç de la vida treballant, és evident que el que fem a la feina influeix en la nostra salut”. ■